(E) ISSN: 3030-3214
Volume 2, № 3
2024

UO‘K: 331.45

10.5281/zenodo.13781556

SPORTDA MEHNAT MUHOFAZASINI TA’MINLASHNING SANITAR-GIGIYENIK CHORA-TADBIRLARI



Narziyev Shovkiddin Murtozayevich
PhD, dotsent, Renessans ta’lim universiteti, Toshkent, O‘zbekiston
E-mail: omad.uz.86@mail.ru
ORCID ID: 0000-0001-6025-3235

Annotatsiya. *Ushbu maqolada jahon sportda mehnat muhofazasini ta’minlashning sanitar-gigiyenik chora-tadbirlari tahlil qilinib, jismoniy tarbiya va sportda mehnat muhofazasini boshqaruvining vazifalarini amalga oshirishda sportchilarning mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish, jarohatlanishlarini oldini olishning asosiy choralaridan biri sport inshootlarda sanitariya-gigiyenik talablari, sanitariya-texnik va muhandislik uskunalari tizimlarining ishlashidan yuzaga keladigan zararli omillarni kamaytirishning va texnik talablariga muhim ahamiyat qaratish lozimligi atroflicha bayon etilgan.*

Kalit so‘zlar: *mehnatni muhofaza qilish, sport, jismoniy tarbiya, shovqin, sport zali, ijtimoiy-iqtisodiy, sanitar-gigiyenik, davolash-profilaktik.*

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОХРАНЫ ТРУДА В СПОРТЕ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Нарзиев Шовкиддин Муртозаевич
к.п.н., доцент, Образовательный университет «Ренессанс», Ташкент, Узбекистан

Аннотация. *В данной статье проанализированы санитарно-гигиенические мероприятия по обеспечению охраны труда в мировом спорте. Одним из ключевых мероприятий, направленных на повышение эффективности подготовки спортсменов и профилактику травматизма при реализации задач управления физической культурой и охраной труда в спорте, является соблюдение санитарно-гигиенических требований в спортивных сооружениях. Подробно описана необходимость снижения вредных факторов, возникающих при работе систем технического и инженерного оборудования, а также уделение внимания соблюдению технических требований.*

Ключевые слова: *охрана труда, спорт, физическое воспитание, шум, спортивный зал, социально-экономический, санитарно-гигиенический, лечебно-профилактический.*

(E) ISSN: 3030-3214
Volume 2, № 3
2024

ENSURING OCCUPATIONAL SAFETY IN SPORTS SANITARY AND HYGIENIC MEASURES

Narziev Shovkiddin Murtozaevich
PhD, Associate Professor, Renaissance Educational University, Tashkent, Uzbekistan

Abstract. *This article analyzes the sanitary and hygienic measures aimed at ensuring occupational safety in global sports. One of the key measures aimed at improving the effectiveness of athlete training and preventing injuries while implementing tasks related to the management of physical culture and occupational safety in sports is the adherence to sanitary and hygienic standards in sports facilities. The article details the necessity of reducing harmful factors that arise from the operation of technical and engineering systems, as well as the importance of meeting technical requirements.*
Keywords: *labor protection, sports, physical education, noise, gym, socio-economic, sanitary and hygienic, medical and preventive.*

Kirish. Sportda mehnat muhofazasini boshqaruvining vazifalarini amalga oshirishda sportchilarning jarohatlanishlarini keskin kamaytirish, sport inshootlarda sanitariya-gigiyenik talablarni kuchaytirish muhim ahamiyatga ega. Muassasalarida jismoniy tarbiya, sport anjomlari va inventarlariga qo‘yiladigan gigiyenik talablar O‘zbekiston Respublikasi “Davlat sanitariya nazorati to‘g‘risida”gi Qonuniga muvofiq tuziladi.

Bolalar va o‘smirlar jismoniy tarbiyasining samaradorligi ko‘p jihatdan jismoniy mashqlar paytida atrof-muhit holatiga bog‘liq. Shu munosabat bilan barcha turdagi sport inshootlari va tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport joylari sanitariya nazoratidan o‘tkaziladi.

Bolalar va o‘smirlar muassasalarida, mustaqil sport inshootlarida (bolalar va o‘smirlar olimpiya zaxiralari maktablari, sport profilidagi maktab-internatlar, bolalar stadionlari, arenalar, suzish havzalari), shuningdek ochiq havoda jismoniy tarbiya va tarbiyaviy va sport mashg‘ulotlari uchun mo‘ljallangan binolar hududiy markaziy davlat sanitariya-epidemiologiya xizmati shifokorlarining sanitariya nazorati ostida bo‘ladi [1].

Adabiyot tahlili va metodlar. Jismoniy tarbiya va sportda mehnat muhofazasini boshqaruvi ko‘p jihatdan jismoniy mashqlar o‘tkaziladigan binolar havosida gigiyenik talablar GOST 17.2.3.02-78 bo‘yicha xavfli va zararli ishlab chiqarish omillariga ko‘ra, zararli begona moddalar, ifloslikLar va hidlar bo‘lmasligi kerak. CO_2 miqdori 0,1 foiz dan oshmasligi kerak, changlilik – 1 m^3 havoda 1,75 million chang donalari, havoning oksidlanish qobiliyati 1 m^3da 6-9 mg O_2, mikroblarning ifloslanishi qishda – 1 m^3 havoda 4000 mg O_2 bo‘ladi [2].

Sport inshootlari havosining ifloslanishini oldini olish uchun shamollatish va havoni tozalash tizimlarining zarur quvvatlarini aniqlash kerak. Ventilyatsiya qurilmalarining samaradorligini va jalb qilingan odamlar sonining quvvati bo‘yicha QMQ 2.04.05-97 — “Isitish, ventilyatsiya va konditsiyalashtirish” [3] talablari asosida gigiyenik me’yorlarga muvofiqligini nazorat qilinadi.

Jismoniy tarbiya darslari yaxshi sha-

mollatilgan zallarda oʻtkazilishi kerak, ular uchun tashqi havo harorati + 5^{0}C dan yuqori va havo tezligi 2 m/sek dan oshmaydi. Tashqi havo harorati pastroq va havo tezligi yuqori boʻlganda, zaldagi mashgʻulotlar ochiq transomlar bilan va shamollatish orqali — talabalar yoʻqligida tanaffus paytida oʻtkazilishi kerak. Xonadagi havo harorati +15- +16^{0}C ga yetganda, zalni ventilyatsiya qilishni toʻxtatish kerak. Sport zallarida optimal havo harorati +17-+20^{0}C, kiyim almashtirish xonalarida +20- +23^{0}C.

Yopiq sport inshootlarini ventilyatsiya qilish tabiiy ravishda zalni derazalar va transomlar orqali shamollatish orqali, shuningdek, maxsus ventilyatsiya qurilmalari, shu bilan birga qurilmalar har doim yaxshi tartibda boʻlishi kerak, rejali profilaktik xizmat koʻrsatish, davriy texnik va sanitariya-gigiyena sinovlaridan oʻtishi kerak [4]. Shamollatish va isitish jismoniy tarbiya paytida havo almashinuvini bir kishi uchun 80m^3/soat va havo harorati kamida +14^0 C boʻlishi kerak.

Sport shovqinlari juda xilma-xil boʻlib, ular aperiodik, impulsiv, keng va tor diapazon, oʻrta va yuqori chastotalar sifatida tavsiflanishi mumkin. Sport shovqinining intensivligi shovqin manbasining turiga va sport inshootlarining qurilish xususiyatlariga qarab 50-129 dB oraligʻida oʻlchanadi [5].

SanQvaM №0325-16 “Ish joylarida shovqin darajasining ruxsat etilgan meʼyorlar”iga [6] asosan shovqin koʻrsatkichlarining maksimal darajasi yuqori chastotalar yopiq sport inshootlarining akustikasiga qoʻyiladigan talablarni tartibga soladi. 500-2000 Gs chastotalarda reverberatsiya, zalning hajmiga qarab, minimal 1,38 dan 1,93 Gs gacha va maksimal — dan 1,48 dan 2,42 Gs gacha; 50000 m^3 dan oshiq hajmli yopiq sport zallarida, ularning hajmidan qatʼiy nazar, oʻrtacha chastotalarda (500—1000 Gs) reverberatsiya vaqti 2 soatdan oshmasligi lozim.

Sanitariya-texnik va muhandislik uskunalari tizimlarining ishlashidan, shuningdek, sport turlari uchun sport zallaridagi tashqi manbalardan binolarga kiradigan tovush darajasi — 50 dB dan oshmasligi kerak, boshqa barcha sport zallari va binolar uchun — koʻpi bilan 60 dB dan yuqori boʻlmasligi kerak [5,7]. Shovqinli sport turlari bilan shugʻullanishda sport inshootlarida shovqin darajasini pasaytirishga QMQ 2.01.08-96 — “Shovqindan himoya” talablari orqali erishish mumkin [8].

Binolarni oqilona joylashtirish, ovozni yutuvchi materiallardan yoki maxsus ovoz yutuvchi tuzilmalardan foydalanish. Katta sport zallari va arenalarda shovqinni kamaytirishga shovqin manbalari ustidagi tovushni yutuvchi toʻsiqlar va yengil material joylashtirish orqali erishish mumkin [9]. Sport inshootlarida tovush energiyasining fokuslanishi, aks ettirilgan tovush maʼlum zonalarda toʻplanganida ham sodir boʻlishi mumkin.

Ogʻirlikni koʻtarish mashgʻulotlari oʻtkaziladigan zallarda shovqinni kamaytirish uchun pollarning ovoz oʻtkazuvchanligini kamaytirish uchun maxsus choralar koʻrish kerak (sintetik asosli pollar ovozni eng yaxshi qabul qiladi, ular bardoshli va uzoq muddatlidir) [10, 11].

Mamlakatimizda sportni rivojlantirish yoʻlida yuqori darajada oʻzgarishlar amalga oshirilganligi bugun hech kimga sir emas. Yosh avlodni barkamol qilib tarbiyalash maqsadida davlat standartlari talablariga javob beradigan sport majmualari qurildi va ular samarali faoliyat olib bormoqda [12]. Jismoniy tarbiya va sport mamlakat fu-

qarolari umumiy madaniyatining ajralmas bir qismi boʻlmogʻi zarur [13].

Jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy shugʻullanish sogʻlom boʻlishning eng muhim sharti, mashgʻulotning yaxshi tashkil qilinishi esa sport maktablardagi jismoniy tarbiya mashgʻulotlarining toʻgʻri tashkil qilinishi va yuqori darajada oʻtilishiga bogʻliq. An'anaviy usulda tashkillashtirilgan jismoniy tarbiya darslari maktab oʻquvchilarining ma'lum bir jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, mazkur yoshdagilar uchun xarakterli boʻlgan bilim va malakalarni, jismoniy tarbiya talablariga javob beradigan bilimlarni shakllantirishga qaratilgan, xolos [14].

Sportdagi mehnatni muhofaza qilish va xavfsizlik choralariga rioya qilish talabalar hayoti va sogʻligʻini saqlash omillarining muhim tarkibiy qismlari va jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini muvaffaqiyatli oʻtkazish uchun zarur va shart. Jismoniy tarbiya murabbiylarining mehnat faoliyati aniq. Jismoniy tarbiya, sportchilarning yuqori jismoniy faolligi tufayli va mehnatni muhofaza qilish choralariga alohida rioya qilishni talab qilinadi [15]. Bu, bir tomondan, jalb qilinganlarning sogʻligʻi va sport tayyorgarligini kuchaytirishga qaratilgan boʻlsa, boshqa tomondan, mutaxassislarning oʻzlarining sogʻligʻi bilan bogʻliq. Bu mehnatni muhofaza qilishning mazmunida aks etadi. Mehnatni muhofaza qilish — bu ishchilar hayoti va sogʻligʻini saqlash, shu jumladan huquqiy, ijtimoiy-iqtisodiy, tashkiliy-texnik, sanitariya-gigiyena, davolash-profilaktika, reabilitatsiya va boshqa chora-tadbirlarini amalga oshirish orqali ta'minlanadi [16].

Natijalar. Mamlakatimizda 2017-yil boʻyicha jami 51300 ta sport inshootlari, ulardan 27573 tasi qishloq hududlarida qurilib ishga tushirilgan. Ularning umumiy quvvati kuniga 2663,3 kishiga teng. Jismoniy tarbiya va sport klublarining soni 12312 ta boʻlib, shundan 7303 tasi qishloq joylarida faoliyat yuritadi. Shu jumladan oliy ta'lim muassasalarida 78 ta, mehnat jamoalarida 11 ta va boshqa tashkilotlarda 18 ta jismoniy tarbiya va sport klublari muntazam faoliyat yuritmoqda.

Lekin shuncha imkoniyatlar yaratilishiga qaramay sport inshootlarining mehnat muhofazasini yaxshilash masalasi ikkinchi darajadagi masala boʻlib turibdi. Sport zallardagi mehnat muhofazasi yaxshi emasligi esa sportchilarning baxtsiz hodisalariga olib kelishi, sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta'sir etmasdan qolmaydi.

Muhokama. Jismoniy tarbiyada mehnat muhofazasini tizimli tashkil etish orqali bizda sportdagi baxtsiz hodisalarni keskin kamaytirishni imkonini beradi, bu orqali sportdagi koʻrsatkichlarimiz bir muncha oshishini koʻrishimiz mumkin boʻladi. Tizimli tashkil etish orqali har bir jarayoni nazoratda tutishimiz mumkin boʻladi, birgina sport maydonchalarning holati, iqlim koʻrsatkichlari, sanitargigiyenik holati bularni boshqara olish imkonini berishimiz mumkin boʻladi. Germaniyada sportchilarning mehnat munosabatlarini tartibga soluvchi maxsus qonunlar mavjud emas, bu asosan mehnatni muhofaza qilish boʻyicha normativ-huquqiy hujjatlar bilan amalga oshiriladigan ularning mehnatini muhofaza qilishni huquqiy tartibga solishga nisbatan toʻgʻri keladi. 2015 yil 10 dekabrdagi Dopingga qarshi qonun bundan mustasno boʻlib, unda sportchilarning sogʻligʻini himoya qilishga qaratilgan qoidalar mavjud.

Germaniyaning sportchilarning mehnatini muhofaza qilish toʻgʻrisidagi qonun-

chiligi, birinchi navbatda, 1996 yildagi "Mehnat xavfsizligi va sog'lig'i to'g'risida"gi qonunni o'z ichiga oladi. Ushbu qonunga asosan sportchilar mehnatining tibbiy monitoringini amalga oshiradi. Sport inshootlarida sportchilarning xavfsizligi va sog'lig'iga ta'sir qiluvchi holatlarni hisobga olgan holda zarur mehnatni muhofaza qilish choralarini ko'rishi shart. Agar mehnat sharoitlari o'zgarsa, u ularning samaradorligini oshirish uchun mehnatni muhofaza qilish choralarini ko'rib chiqishi kerak.

Undan ham oldin esa mehnatni muhofazasini boshqaruvini ko'rib chiqishga maqsadga muvofiq bo'ladi uning uchun esa A.M. Yelinning mehnat muhofazasini boshqaruv tizimi haqidagi qarashlarini ko'rib chiqamiz. Birgina boshqaruv haqida juda ham ko'p ma'lumotlar keltirgan boshqaruv rejasini samarali tashkil qilishni yoritib bergan.

Mehnat muhofazasini boshqaruv tizimining muhim tarkibiy qismlari ham usullar, protseduralar, yondashuvlar va usullar bo'lib, ularni amalga oshirish boshqaruv ta'siri texnologiyasini tashkil qiladi.

Mehnat muhofazasi boshqaruv tizimi murakkab ijtimoiy va ishlab chiqarish tizimi bo'lib, unga shaxs (boshqaruv subyekti va obyekti, xavf omili va obyekti sifatida) — ishlab chiqarish muhiti — ijtimoiy muhit — mehnat sharoitlari (ish joyi) kiradi. Bu tasodifiy va oldindan aytib bo'lmaydigan tabiatning bir-biriga bog'liq bo'lmagan[17] ko'plab omillari ta'sir qiladigan tizim hisoblanadi.

Xulosa. Bundan ko'rinib turibdiki, jismoniy tarbiya va sport sohasi tashkilotlarida mehnat muhofazasini boshqaruv tizimini ishlab chiqish sportchi va murabbiylarni nazorat qilish va ularning baxtsiz hodisalarini kamaytirishga xizmat qiladi. Sport sohasida buni tashkil qilish orqali esa sportchilarning xavfsizligini, tayyorgarlik jarayonini, sog'lig'ini va bir qancha masalalarni hal qilishga imkon beradi. Demak mehnat muhofazasini boshqaruv tizimini yo'lga qo'yish orqali tashkiliy-texnik, ijtimoiy-iqtisodiy, sanitar-gigiyenik, davolash-profilaktik vazifalar o'z o'zidan ishning unumdorligiga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Середа Андрей Петрович, Повреждения и разрывы передней крестообразной связки, // www.ski.ru
2. Иорданская Ф.А. Функциональная готовность и состояние здоровья спортсменов в процессе долговременной адаптации к напряженным физическим нагрузкам // Теория и практика физической культуры. — 2009. -№ 4. –41-44 с.
3. QMQ 2.04.05-97 — "Isitish, ventilyatsiya va konditsiyalashtirish"
4. Поуп М.Н., Бейнон Б.Д. Биомеханическая реакция тканей организма на разовые и длительные нагрузки // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. — К.: Олимпийская литература, 2002. –109-120 с.
5. Кай-Минь Чен, Хсу С. Повреждения суставного хряща и связок // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. — К.: Олимпийская литература, 2002. –52-67 с.

(E) ISSN: 3030-3214
Volume 2, № 3
2024

6. SanQvaM №0325-16 “Ish joylarida shovqin darajasining ruxsat etilgan me’yorlar”
7. Лидбеттер У.Б. Усталостные травмы сухожилий: диагноз и лечение // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. — К.:Олимпийская литература, 2002. –375 с.
8. QMQ 2.01.08-96 — “Shovqindan himoya”
9. Юкелсон Д., Мерфи Ш. Психологические аспекты в профилактике травм // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. -К.: Олимпийская литература, 2002. –281-287 с.
10. Моффруа Т. Методы профилактики повреждений опорнодвигательного аппарата // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. — К.: Олимпийская литература, 2002. –31-41 с.
11. Зеттерберг К. Повреждения костей // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. — К.: Олимпийская литература, 2002. –42-51 с.
12. «Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида» Ўзбекистон Республикасининг қонуни // Қонунчилик палатаси томонидан 2016 йил 12 августда қабул қилинган, Сенат томонидан 2016 йил 24 августда маъқулланган.
13. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. — К.: Наукова думка, 2001. –269-272 с.
14. Платонов В.Н. Допинг в олимпийском спорте: история, состояние, перспективы // Допинг и эргогенные средства в спорте. Ч. I. — К.: Олимпийская литература, 2003. –9-108 с.
15. Sh.Narziev, S.Sulaymanov To the investigation of the tension of the inter-cracked ligaments knee joint. International Journal of Research. ISSN: 2348-6848, Volume-06, Issue-01, January 2019. –731-735 p.
16. Sulaymanov S., Narziev Sh., The Issue of Reducing Injuries bu Improving the Traing of Young Boxers. International Journal of Advanced Research in Science, engineering and Technology. ISSN: 2350-0328, Volume-6, Issue-2, February 2019. –8068-8071 p.
17. https://uniwork.buxdu.uz/resurs/13348_1_74F447118A7EC00F14D4DC4A1EA701037442D24F.pdf